సాక్షి
మహబూబ్‌నగర్
శనివారం । 27 । సెప్టెంబర్ । 2025



స్కందమాత.. నమోస్తుతే

అలంపూర్ క్షేత్రంలో స్కందమాత రూపంలో అలంకరించిన జోగుళాంబను భక్తులు దర్శించుకొని తరించారు. -IIలో ▸



ప్రాజెక్టుల్లో జలసవ్వడి

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి నెలకొంది. -IIలో ▸

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం
31.4 /20.4

రోజంతా ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అడపాదడపా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.



మహాలక్ష్మిగా మైసమ్మతల్లి

శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం మండలంలోని పర్వతాపూర్ మైసమ్మ ఆలయంలో అమ్మవారు మహాలక్ష్మిదేవి రూపంలో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చారు. - నవాబుపేట

జిల్లాలో నమోదైన వర్షపాతం మండలాల వారీగా ఇలా.. (మి.మీ.)

హన్వాడ	మహమ్మదాబాద్			గండేడ్	దేవరకద్ర
58.4	53.4			36.7	35.9
భూత్పూర్	కౌకుంట్ల			మహబూబ్‌నగర్ అర్బన్	
43.1	42.5			34.1	
జడ్చర్ల	మూసాపేట్			నవాబుపేట	చిన్నచింతకుంట
41.1	40.9			33.8	32.8
బాలానగర్	రాజాపూర్	మహబూబ్‌నగర్ రూరల్		మిడ్జిల్	28.7
40.5	39.3	26.8		32.7	53.4



ఏకధాటిగా వర్షం.. స్తంభించిన జనజీవనం



అడ్డాకుల పరిధిలో ఉధృతంగా పారుతున్న పెద్దవాగు

జిల్లావ్యాప్తంగా విస్తారంగా వర్షాలు

- పొంగిపొర్లిన వాగులు.. అలుగు పారిన చెరువులు
- ఉధృతమైన వరదలతో పలుచోట్ల నిలిచిన రాకపోకలు
- రోజంతా ముసురుతో ఇళ్లకే పరిమితమైన ప్రజలు
- జిల్లాలో మరో రెండురోజులపాటు భారీ వానలు



గండేడ్ మండలంలో వాగు దాటడానికి అవస్థలు పడుతున్న పరుగులతండావాసులు

మహబూబ్‌నగర్ (వ్యవసాయం)/ మున్సిపాలిటీ: అల్పపీడన ప్రభావంతో జిల్లా అంతటా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. గురువారం రాత్రి నుంచి మొదలైన వర్షం ఏకధాటిగా కురుస్తుండటంతో వాగులు, వంకలు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నాయి. చెరువులు, కుంటలు, చెక్‌డ్యాంలలోకి వరద భారీగా చేరుకోవడంతో మత్తడి దూకాయి. కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టులోకి అంతకంతకూ వరద నీరు పెరగడంతో ప్రాజెక్టు వద్ద 7 గేట్లు ఎత్తి 15 వేల క్యూసెక్కుల వరద నీటిని దిగువకు వదులుతున్నారు. జిల్లాలో ప్రధానమైన ఊకచెట్టు వాగు, పెద్దవాగు, దుందుభీ వాగులు ఉగ్రరూపం దాల్చాయి. ఏకబిగిన వర్షం కురవడంతో జనజీవనం స్తంభించింది. చాలా వరకు ప్రజలు ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. జిల్లాలో సగటున 37.6 మి.మీ., వర్షపాతం నమోదైంది. అత్యధికంగా హన్వాడ మండలంలో 58.4 మి.మీ., అత్యల్పంగా అడ్డాకులలో 19.6 మి.మీ.., వర్షం కురిసింది.



హన్వాడ మండలం గొండ్యాల్ గ్రామంలో వంతెనపై పారుతున్న కోయిల్‌సాగర్ వాగు

జలదిగ్బంధంలో గాధిర్యాల్

జిల్లాలోని మహమ్మదాబాద్ మండలంలో భారీ వర్షానికి అన్ని చెరువులు, కుంటలు అలుగులు పారుతూ ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నాయి. గాధిర్యాల్ గ్రామం చుట్టూ మూడు వైపులా వాగులు ఉండటంతో రాకపోకలు నిలిచిపోయి గ్రామం దిగ్బంధంలో చిక్కుకుంది. దీంతో ప్రజలు బిక్కుబిక్కుమంటూ కాలం గడుపుతున్నారు. గండేడ్ మండలంలోని పెద్దవార్వాల్ గ్రామంలో ఎడతెరిపి లేని వర్షం కారణంగా నీరటి అంజయ్య ఇల్లు కూలిపోయింది. ఇల్లు కూలిన సమయంలో ఇంట్లోనే ఉన్న ఎలాంటి ప్రాణం నష్టం జరగకపోవడంతో అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. మహబూబ్‌నగర్ రూరల్ మండలం రామచంద్రాపూర్ గ్రామ శివారులో గల కానుగుల వాగు ఉధృతంగా పారడంతో రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది.

ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చూడాలి

జెడ్పీసెంటర్ (మహబూబ్‌నగర్): జిల్లాలో కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ విజయేందిర అన్నారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్‌లోని వీసీ హాల్‌లో వివిధ శాఖల జిల్లా, మండల ప్రత్యేకాధికారులు, ఎంపీడీఓలు, తహసీల్దార్లతో సమీక్షించారు. రానున్న 48 గంటలు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. వర్షాల వలన ఎలాంటి సంఘటనలు జరిగినా ఎస్పీ, ఎస్‌డీఆర్‌ఎఫ్, అధికార యంత్రాంగానికి సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు. మండల స్థాయిలో కంట్రోల్ రూంలు ఏర్పాటు చేసి 24 గంటలు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. మండల స్థాయిలో ర్యాపిడ్ రెస్పాన్స్ బృందాలు తగు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో 24 గంటలు పనిచేసే కంట్రోల్ రూం 08542- 241165 ఏర్పాటు చేశామన్నారు. విద్యుత్‌కు సంబంధించి ఎస్‌ఈ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కంట్రోల్ రూం ఫోన్ నంబర్లు 87124 72127, 87124 72128లకు సమాచారం అందించాలని చెప్పారు. సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్‌నాయక్, ఆర్డీఓ నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గచ్చిబౌలి ప్రాంతంలో రోడ్డుపై అడుగులోతు పారుతున్న వరద

లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం

జిల్లాకేంద్రంలో ఏకధాటిగా కురిసిన వర్షానికి పాటుకాల్వలు, డ్రెయినేజీలు పొంగిపొర్లడంతో లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. ముఖ్యంగా గచ్చిబౌలి, లక్ష్మీనగర్‌కాలనీ, రామయ్యబౌలి, శివశక్తి నగర్, బీకేరెడ్డికాలనీ, బీఎన్‌రెడ్డికాలనీ, నాగిరెడ్డికాలనీ, వెంకటరమణకాలనీ, బాలాజీనగర్, గణేష్‌నగర్, వల్లభ్‌నగర్, కిసాన్‌నగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో రోడ్లపై వరద పారింది. సంజయ్‌నగర్‌లో ఓ ఇల్లు శిథిలావస్థకు చేరుకోవడంతో మున్సిపల్ సిబ్బంది అక్కడికి వెళ్లి జేసీబీతో తొలగించారు. అలాగే పెద్దచెరువు (మినీ ట్యాంక్‌బండ్)లోకి భారీగా వరద నీరు చేరింది. దీంతో రామయ్యబౌలి వద్ద ఉన్న అలుగు ప్రాంతాన్ని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ ప్రవీణ్‌కుమార్‌రెడ్డి, తహసీల్దార్ ఘన్సీరాం, ఆర్‌ఓలు మహమ్మద్ ఖాజా, యాదయ్య తదితరులు పరిశీలించారు.

న్యూస్‌రీల్

ఫైళ్లు జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలి



జెడ్పీసెంటర్ (మహబూబ్‌నగర్): కలెక్టరేట్‌లోని విలువైన ఫైళ్లను జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలని అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్‌నాయక్ అన్నారు. శుక్రవారం ఆయన కలెక్టరేట్‌లోని రికార్డు రూంను పరిశీలించి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఉన్నతాధికారుల అనుమతి లేనిదే ఏ రికార్డు బయటకు వచ్చేందుకు వీలు లేదని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం వివిధ సెక్షన్లను కలియదిరిగారు. ఆయన వెంట కలెక్టరేట్ ఏఓ సువర్ణరాజు తదితరులున్నారు.

అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

జిల్లాలో కురుస్తున్న వర్షాల నేపథ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్‌నాయక్ అన్నారు. శుక్రవారం క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి తహసీల్దార్లతో వీసీ నిర్వహించి మాట్లాడారు. నీట మునిగే అవకాశం ఉన్నచోట ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలన్నారు. మండల స్థాయిలో పోలీసు, విద్యుత్, గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందితో కలిపి ప్రజలు వరద ప్రభావిత ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండా చూడాలని, శిథిల ఇళ్లలో ఉన్న వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని చెప్పారు. ఎక్కడైనా చెరువులు, వాగులు ఉధృతంగా పారితే సూచికలు ఏర్పాటు చేసి రాకపోకలు నిలిపివేయాలని ఆదేశించారు.

నేడు ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం

జెడ్పీసెంటర్ (మహబూబ్‌నగర్): ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం కలెక్టరేట్‌లో ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్లు పర్యాటక శాఖ అధికారి శ్రీనివాస్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 11 గంటలకు కలెక్టరేట్‌లోని మీటింగ్ హాల్‌లో నిర్వహించే కార్యక్రమానికి కలెక్టర్ విజయేందిర, ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు హాజరవుతారని చెప్పారు.

మొక్కజొన్న @ రూ.1,970

జడ్చర్ల: బాదేపల్లి మార్కెట్ యార్డులో శుక్రవారం మొక్కజొన్న క్వింటాల్‌కు గరిష్టంగా రూ.1,970, కనిష్టంగా రూ.1,601 లభించాయి.

నేడు 'సాక్షి' ఫోన్ ఇన్



వెంకటేశ్వర్లు, డీఎస్పీ

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: దసరా పండుగ నేపథ్యంలో ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్తలు, ఇళ్లలో దొంగతనాలు, పండగ సంబరాల్లో సెన్సిబుల్ డ్రింకింగ్ తదితర అంశాలపై మహబూబ్‌నగర్ డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లుతో శనివారం 'సాక్షి' ఫోన్ ఇన్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తుంది.

ఫోన్ చేయాల్సిన నంబర్: 98488 58197

తేది: 27-09-2025, సమయం: ఉదయం 10 నుంచి 11 గంటల వరకు

నేటితరానికి స్ఫూర్తి చాకలి ఐలమ్మ



ఐలమ్మ విగ్రహానికి నివాళులర్పిస్తున్న కలెక్టర్ విజయేందిర, బీసీ సంక్షేమాధికారి ఇందిర తదితరులు

జెడ్పీసెంటర్ (మహబూబ్‌నగర్): చాకలి ఐలమ్మ నేటితరానికి స్ఫూర్తి ప్రదాత అని కలెక్టర్ విజయేందిర అన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ జయంతిని పురస్కరించుకొని శుక్రవారం జిల్లాకేంద్రంలోని పద్మావతికాలనీ వద్ద చాకలి ఐలమ్మ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రపంచానికి తెలంగాణ తెగువ, పోరాట పటిమను పరిచయం చేసిన చాకలి ఐలమ్మను స్మరించుకోవడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ ఆశయాలు కొనసాగిస్తామని, భావితరాలకు ఆమె చరిత్రను అందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా బీసీ వెల్ఫేర్ అధికారి ఇందిర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

■ కలెక్టరేట్‌లోని ఎన్‌ఐసీ హాల్‌లో అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్‌నాయక్ ఐలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఐలమ్మ ఆశయాలను కొనసాగించాలని, ఆమె ఆదర్శాలను భావితరాలకు తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గిరిజన సంక్షేమాధికారి జనార్దన్, డీఎంహెచ్‌ఓ పద్మజ, కలెక్టరేట్ ఏఓ సువర్ణరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెయ్యి పడకల ఆస్పత్రి పరిశీలన

పాలమూరు: జిల్లాకేంద్రంలోని పాత కలెక్టరేట్ స్థానంలో నూతనంగా నిర్మించిన వెయ్యి పడకల సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రిని శుక్రవారం కలెక్టర్ విజయేందిర పరిశీలించారు. ఇంకా పూర్తి కావాల్సిన భవనాలు, పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులపై కలెక్టర్ ఆరా తీశారు. వెయ్యి పడకల బోధన ఆస్పత్రి భవనం ప్లాన్, నిర్మాణం ప్రగతిపై తెలంగాణ వైద్య, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి సంస్థ ఇంజినీరింగ్ అధికారులు కలెక్టర్ వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఈఈ వేణుగోపాల్, ఏఈ శరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాధాన్యత రంగాలకు రుణాలు

బ్యాంకర్లు ప్రాధాన్యత రంగాలకు వందశాతం రుణాలు అందించాలని కలెక్టర్ విజయేందిర అన్నారు. మార్చి 2025–జూన్ 2025 మొదటి త్రైమాసికంలో ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత పథకాలు, ఇతర బ్యాంకింగ్ సంబంధిత సమస్యలతో సహా వార్షిక క్రెడిట్ ప్లాన్ యొక్క వివిధ రంగాల కింద పథకం/ కార్యకలాపాల అమలులో జిల్లాలో సాధించిన పురోగతిని సమీక్షించి సూచనలు చేశారు. బ్యాంకుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న ఎస్సీ, ఎస్టీ రుణాలు మంజూరు చేయాలని, పీఎంఈజీపీ దరఖాస్తులను సాధారణ కారణాలతో తిరస్కరించకూడదని, పీడబ్ల్యూడీలకు ర్యాంప్ సౌకర్యాన్ని బ్యాంకు అందించాలన్నారు.

పెండింగ్ కేసులు పరిష్కరించాలి



చాకలి ఐలమ్మ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న ఎస్పీ జానకి తదితరులు

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: పోలీస్‌స్టేషన్లలో ఉన్న పెండింగ్ కేసులు త్వరగా విచారించి పరిష్కరించాలని ఎస్పీ జానకి అన్నారు. కోయిలకొండ పోలీస్‌స్టేషన్‌ను శుక్రవారం ఆమె తనిఖీ చేసి.. ఇటీవల నమోదైన, పెండింగ్ కేసుల ఫైల్స్ పరిశీలించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ ఫిర్యాదుదారులతో ఓర్పుతో మాట్లాడాలని, పోలీస్ వ్యవస్థపై నమ్మకం పెంచేలా పనిచేయాలన్నారు. స్టేషన్ శుభ్రత, రికార్డులు నిర్వహణ పద్ధతి, సిబ్బంది క్రమశిక్షణపై మరింత దృష్టి పెట్టాలన్నారు.

■ జిల్లాలో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రతిఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, మూడు రోజులు అతి భారీ వర్షాలు ఉన్న క్రమంలో జిల్లావాసులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఎస్పీ జానకి తెలిపారు. చెక్‌డ్యాంలు, వాగులు, కాల్వలు దాటకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలన్నారు. విద్యుత్ తీగాలు, కరెంట్ స్తంభాలకు దూరంగా ఉండాలని, బావి దగ్గర వ్యవసాయదారులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితి వచ్చిన వెంటనే డయల్ 100 లేదా 87126 59360కు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు.

ఐలమ్మ పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకం

జిల్లా కేంద్రంలోని ఎస్పీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఎస్పీ డి.జానకి చాకలి ఐలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఎస్పీ మాట్లాడుతూ రైతు ఉద్యమంలో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించారని, ఆమె స్ఫూర్తితో సమాజంలో మహిళల పాత్ర మరింత బలోపేతం కావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీ సురేష్‌కుమార్, ఏఆర్ డీఎస్పీ శ్రీనివాసులు, ఏవో రుక్మిణీ బాయి, ఎస్‌బీ సీఐ వెంకటేష్, ఆర్‌ఐలు కృష్ణయ్య, నగేష్, సీసీ రాంరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఎస్‌హెచ్‌జీలకు డ్రెస్ కోడ్

- ఒకే తరహాలో చీరల పంపిణీకి చర్యలు
- రేవంతన్న కానుక పేరిట త్వరలో అందజేత



చీర ప్యాకింగ్‌పై ఇందిరమ్మ లోగో

జెడ్పీసెంటర్ (మహబూబ్‌నగర్): అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, ఆయాలు, ఆశ కార్యకర్తల మాదిరిగానే ఇక నుంచి స్వయం సహాయక సంఘాల (ఎస్‌హెచ్‌జీ) సభ్యులకు కూడా ప్రభుత్వం కొత్తగా డ్రస్ కోడ్‌ను తెచ్చింది. సంఘం సభ్యుల సమావేశాలు, అధికార కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటే ఇట్టే గుర్తు పట్టేందుకు ప్రభుత్వం రేవంత్ అన్న పేరుతో ఒక్కొక్కరికి రెండు చీరల చొప్పున పంపిణీ చేస్తుంది. స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు ఈ బతుకమ్మ పండుగకు గాను అందజేసేందుకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఇప్పటికే సంఘాల్లో సభ్యులుగా ఉన్న మహిళల వివరాలను అధికారులు సేకరించారు. కాగా.. జిల్లాకు ఇప్పటికే 1,00,800 చీరలు జిల్లాకు వచ్చాయి.

ఒక్కొక్కరికి రెండు చొప్పున..

గత ప్రభుత్వం రేషన్ కార్డులో పేరున్న ప్రతి మహిళకు డీలర్ల ద్వారా బతుకమ్మ చీరలు పంపిణీ చేసింది. అయితే ఈ చీరలు నాణ్యతగా లేవని, మహిళలు వీటిని ధరించడం లేదని భావించిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గత బతుకమ్మ పండుగకు చీరల పంపిణీని నిలిపివేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంత వ్యతిరేకత వస్తుందని భావించిన ప్రభుత్వం స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు చీరలు అందించి దానిని పోగొట్టుకోవాలని చూస్తుంది. అలాగే చేనేత కార్మికులకు ఉపాధి కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఒక్కొక్కరికి రెండు చీరల చొప్పున ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. అయితే మొదటి విడతగా ఒక్కో చీర మాత్రమే ఇవ్వనున్నారు. దీనికోసం మొదటి విడత ఇటీవల జిల్లాకు 1,00,800 చీరలు రాగా.. వీటిని బండమీదిపల్లిలోని జిల్లా మహిళ సమాఖ్య భవనంలో భద్రపరిచారు. ఇక్కడి నుంచి ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు గ్రామస్థాయికి తరలించనున్నారు. అయితే ఈ చీరలను స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు ఎలా ఇవ్వాలనే అంశంపై ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి ఆదేశాలు రాలేదని తెలుస్తోంది. పూర్తిస్థాయిలో సమాచారం ఇవ్వడానికి అధికారులు జంకుతున్నారు.

త్వరలోనే పంపిణీ చేస్తాం..

ప్రభుత్వం మహిళా సంఘాల సభ్యులకు ప్రత్యేకంగా డ్రెస్ కోడ్ అమలు చేయడానికి చర్యలు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగానే ప్రతి సంఘంలోని సభ్యురాలికి ఒక చీరను ఉచితంగా ఇవ్వనున్నాం. ఇందుకు సంబంధించి చీరలు సైతం ఇప్పటికే జిల్లాకు వచ్చాయి. త్వరలోనే వీటిని పంపిణీ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటాం.

– నర్సింహులు, డీఆర్‌డీఓ





అనాథ శరణాలయంలో బతుకమ్మకు పూజలు చేస్తున్న ఎంపీ డీకే అరుణ, కలెక్టరేట్‌లో బతుకమ్మ ఆడుతున్న కలెక్టర్ విజయేందిర

ఒక్కేసి.. పువ్వేసి.. చందమామ

బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.. బంగారు గౌరమ్మ ఉయ్యాలో.. బంగారు బతుకమ్మ రావే.. ఒక్కేసి పువ్వేసి చందమామ.. అంటూ మహిళలు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థినులు ఆడిపాడారు. బతుకమ్మ వేడుకలను పురస్కరించుకొని శుక్రవారం రెడ్‌క్రాస్ సన్నిధి అనాథ శరణాలయంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో ఎంపీ డీకే అరుణ పాల్గొని బతుకమ్మ ఆడారు. కలెక్టరేట్‌లో స్టాంప్స్, రిజిస్ట్రేషన్, పంచాయతీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన బతుకమ్మ ఉత్సవాల్లో మహిళా ఉద్యోగులతో కలెక్టర్ విజయేందిర కోలాటం ఆడారు. పీయూలో లైబ్రరీ ఆడిటోరియంలో వివిధ డిపార్ట్‌మెంట్ల విద్యార్థినులు తీరొక్క పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి ఉత్సాహంగా ఆడిపాడారు. - పాలమూరు/ జెడ్పీసెంటర్/ మహబూబ్‌నగర్ (ఎడ్యుకేషన్)



పీయూలో బతుకమ్మకు పూజ చేస్తున్న వీసీ శ్రీనివాస్



పీయూలో బతుకమ్మ ఆడుతున్న విద్యార్థినులు

క్లుప్తంగా

వ్యక్తి ఆత్మహత్య


శ్రీనివాస నాయుడు (ఫైల్)

మక్తల్: ఉరివేసుకొని వ్యక్తి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన పట్టణంలో చోటు చేసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం విజయనగరం జిల్లా బొబ్బిలి మండలం పిరిడికి చెందిన శ్రీనివాసనాయుడు(45) పట్టణంలో నివాసముంటూ కర్ణాటక శక్తినగర్‌లోని శిల్ప కంపెనీలో పని చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో గురువారం విధులు ముగించుకొని ఇంటికి వచ్చాడు. భార్య విజయ పిల్లలతో కలిసి భూలక్ష్మమ్మ ఆలయానికి వెళ్లి తిరిగి వచ్చేలోపు శ్రీనివాసనాయుడు ఇంట్లో ఉరి వేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. మృతుడి సోదరుడు నవీన్ ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి మృతదేహాన్ని మక్తల్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. శుక్రవారం పోస్టుమార్టం అనంతరం మృతదేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించినట్లు ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి తెలిపారు. మృతుడికి ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

బైక్ అదుపుతప్పి వ్యక్తి దుర్మరణం

- తండ్రి మరణించిన 5 రోజులకే కుమారుడు సైతం..

గోపాల్‌పేట: బైక్ అదుపుతప్పి చెట్టును ఢీకొట్టడంతో వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన మండలంలోని తాడిపర్తిలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగింది. స్థానికుల కథనం మేరకు.. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా వడ్డెమాన్ గ్రామానికి చెందిన ఏటవాలు రవి(37) వనపర్తికి బైక్‌పై వెళ్తుండగా తాడిపర్తి వద్ద అదుపుతప్పి రోడ్డు పక్కనున్న చెట్టును ఢీకొట్టింది. ప్రమాదంలో తీవ్రగాయాలపాలైన రవిని స్థానికులు ఆస్పత్రికి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. ఐదు రోజుల క్రితమే మృతుడి తండ్రి మరణించినట్లు తెలిసింది. ప్రమాదంపై గోపాల్‌పేట ఎస్‌ఐ నరేష్‌కుమార్ వివరణ కోరగా ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదని పేర్కొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయాలు.. కేసు నమోదు

తిమ్మాజిపేట: రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తికి గాయాలయ్యాయి. ఏఎస్‌ఐ సాయి నిర్మలాదేవి వివరాల ప్రకారం.. పూర్తి వివరాలు వివరాలు.. బిజినేపల్లికి చెందిన మునవరొద్దీన్ ఈ నెల 25న గ్రామం నుంచి జడ్చర్లకు తన మిత్రుడితో కలిసి బైక్‌పై వెళ్తున్నాడు. మార్గ మధ్యలో తిమ్మాజిపేట పెట్రోల్ బంకు సమీపంలో వెంకటేష్ అనే వ్యక్తి వస్తున్న బైక్‌ను ఎదురెదురుగా ఢీకొన్నాయి. ప్రమాదంలో గాయపడిన మునవరొద్దీన్‌ను చికిత్స నిమిత్తం హైదరాబాద్ నిమ్స్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. బాధితుడి సోదరుడి అంజత్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఏఎస్‌ఐ తెలిపారు.

కుక్క అడ్డు రావడంతో..

గండేడ్: కుక్క అడ్డం రావడంతో బైక్ అదుపుతప్పి తండ్రి కొడుకులకు గాయాలయ్యాయి. పూర్తి వివరాలు.. మండలంలోని పెద్దవార్వాల్‌కు చెందిన ఆశన్న, కుమారుడు మల్లేశ్ శుక్రవారం మధ్యాహ్నం బైక్‌పై జక్లపల్లి నుంచి పెద్దవార్వాల్ వెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో జక్లపల్లి రాయికుంట వద్ద కుక్క అడ్డుగా రావడంతో బైక్ అదుపుతప్పి ఇద్దరు కిందపడ్డారు. ప్రమాదంలో మల్లేశ్‌కు ఎడమ కాలు విరగ్గా ఆశన్నకు గాయాలయ్యాయి. గాయపడిన వారిని స్థానికులు 108లో జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించారు.

స్కందమాత.. నమోస్తుతే

- అలంపూర్ ఆలయాల్లో ఘనంగా కొనసాగుతున్న నవరాత్రి ఉత్సవాలు
- శుక్రవారం కావడంతో పెరిగిన రద్దీ
- దర్శించుకున్న ప్రముఖులు


జోగుళాంబ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న భక్తులు

అలంపూర్: దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఐదో రోజు శుక్రవారం దక్షిణకాశీ అలంపూర్ క్షేత్రంలోని జోగుళాంబ అమ్మవారు స్కందమాతగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఆలయంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటుచేసిన మండపంలో రోజు వివిధ రూపాల్లో దర్శనమిస్తున్న అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి వివిధ ప్రాంతాల భక్తులు భారీగా తరలివస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా అర్చక స్వాములు అమ్మవారి ఆలయంలో కుంకుమార్చనలు, నవావరణ, సహస్ర నామ అర్చనలు, చండీహోమాలు నిర్వహించడంతో పాటు మహా నివేదన, మహా మంగళహారతులిచ్చారు. స్కందమాత అమ్మవారికి కుమారి పూజ, సువాసిని పూజ విశేషంగా నిర్వహించారు. స్కంద మాతను ఆరాధించడంతో షడ్గుణాలు, సత్ప్రవర్తనలు సిద్ధిస్తాయని అర్చకులు వివరించారు. నవరాత్రుల్లో ఐదో రోజు అమ్మవారిని స్కందమాతగా పూజించడంతో ఒడిదుడుకులు తొలగిపోతాయన్నారు.

సాంస్కృతిక ప్రదర్శన

అలంపూర్ క్షేత్రంలో దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని హైదరాబాద్‌కు చెందిన సాయి సన్నిధి కూచిపూడి డాన్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాకారుల నృత్య ప్రదర్శన భక్తులను ఆహ్లాదపరిచాయి. ఉత్సవాలు ప్రారంభమైన రోజు నుంచి ప్రతిరోజూ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఆలయాల్లో భక్తుల రద్దీ..

నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో ఐదో రోజు ఓ విశేషమైతే.. అమ్మవారికి శుక్రవారం ప్రత్యేకరోజు కావడంతో భక్తులు వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయక తరలివచ్చారు. ఆలయాల్లో కొనసాగుతున్న కుంకుమార్చనలు, అభిషేకాలు, అర్చనలు, చండీహోమాల్లో పాల్గొన్నారు. అర్చకులు భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వచనం పలికారు.

దర్శించుకున్న ప్రముఖులు..

అలంపూర్ ఆలయాలను శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు సోదరుడు తిరుపతిరెడ్డి, సినీ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్, జెడ్పీ మాజీ చైర్‌పర్సన్, గద్వాల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జ్ సరిత, డీఎస్పీ మొగులయ్య వేర్వేరుగా కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు వారికి స్వాగతం పలికి ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేయించారు. అనంతరం అర్చకులు వారిని శేషవస్త్రాలతో సత్కరించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి వేద ఆశీర్వచనం పలికారు.


చండీహోమంలో సీఎం సోదరుడు తిరుపతిరెడ్డి


అమ్మవారి సన్నిధిలో సినీ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్

అదేవిధంగా గద్వాల సంస్థానాధీశుల కుటుంబ సభ్యులు అమ్మవారికి నవరాత్రుల్లో అలంకరించేందుకు చీరను అందజేశారు. వీరివెంట ఆలయ ఈఓ దీప్తి, పాలకమండలి సభ్యులు, ఆలయ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.


స్కంధమాత రూపంలోని అమ్మవారికి పూజలు చేస్తున్న అర్చకులు


చిన్నారుల నృత్య ప్రదర్శన

ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి

- జూరాలకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో
- ప్రాజెక్టు 35 క్రస్టుగేట్ల ఎత్తివేత


సంగంబండ రిజర్వాయర్ నుంచి రెండు గేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

ధరూరు/దేవరకద్ర/మక్తల్/రాజోళి/ఆత్మకూర్: ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా కురుస్తున్న వర్షాలకు తోడు ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి నెలకొంది. శుక్రవారం ప్రియదర్శిని జూరాల ప్రాజెక్టుకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో నమోదైంది. ప్రాజెక్టు అధికారులు 35 క్రస్టుగేట్లను ఎత్తి 2,40,450 క్యూసెక్కుల వరదను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. విద్యుదుత్పత్తి నిమిత్తం 26,817 క్యూసెక్కులు, ఆవిరి రూపంలో 69 క్యూసెక్కులతో కలిపి మొత్తం 2,67,336 క్యూసెక్కుల నీటిని శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 9.657 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 8.241 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉన్నట్లు పీజేపీ అధికారులు తెలిపారు.

738.558 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తి

ప్రియదర్శిని జూరాల జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాల్లోని ఆరు యూనిట్లలో విద్యుదుత్పత్తి కొనసాగింది. ఎగువ కేంద్రంలోని 6 యూనిట్ల ద్వారా 234 మెగావాట్లు, 367.696 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తి చేసినట్లు ఎస్‌ఈ శ్రీధర్ తెలిపారు. ఇప్పటివరకు మొత్తం 738.558 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తిని విజయవంతంగా చేపట్టామన్నారు.

కోయిల్‌సాగర్‌లో 7 గేట్లు ఎత్తివేత..

కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టుకు ఎగువ నుంచి వరద ఉధృతి పెరగడంతో 7 గేట్లను ఎత్తి 15వేల క్యూసెక్కుల నీటిని వాగులోకి వదిలారు. మిగతా 8 గేట్లపై నుంచి కూడా నీరు జాలువారింది. ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తుండటంతో పరిగి, కొడంగల్, కోస్గి ప్రాంతాల నుంచి పెద్దవాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తూ కోయిల్‌సాగర్‌కు చేరుతోంది. ఎగువ నుంచి వచ్చే ఇన్‌ఫ్లోకు సమానంగా ప్రాజెక్టు నుంచి నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు ఈఈ ప్రతాప్ సింగ్ తెలిపారు. కాగా, కోయిల్‌సాగర్ నుంచి బండర్‌పల్లి వరకు వాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది.

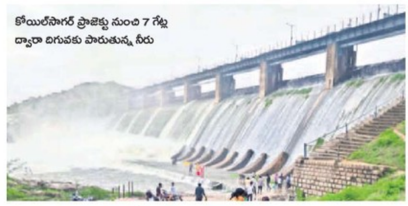
- సుంకేసుల డ్యాం నుంచి నాలుగు గేట్ల ద్వారా నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు జేఈ మహేంద్ర తెలిపారు. ఎగువ నుంచి 21,350 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో రాగా.. నాలుగు గేట్లను ఒక మీటర్ మేర తెరిచి 17,916 క్యూసెక్కులను దిగువకు వదులుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కేసీ కెనాల్‌కు 2,012 క్యూసెక్కులు వదిలినట్లు తెలిపారు.


జూరాల నుంచి 35 క్రస్టుగేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

చిన్నచింతకుంట మండలం కురుమూర్తి దేవస్థానం వరకు వాగుపై ఉన్న చెక్‌డ్యాంలన్నీ పొంగి పొర్లుతున్నాయి.

సంగంబండలో 2 గేట్ల ద్వారా..

మక్తల్ మండలం సంగంబండలోని చిట్టెం రాంరెడ్డి బ్యాలెన్సింగ్ రిజర్వాయర్‌కు ఎగువ నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో రెండు గేట్లను ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేశారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం ఇడ్లూర్ పెద్దవాగు నుంచి నీటి ప్రవాహం అధికంగా వస్తుందని.. అందుకు అనుగుణంగా రిజర్వాయర్ గేట్లను ఎత్తి వరదను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు డీఈ సురేశ్ తెలిపారు.


కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టు నుంచి 7 గేట్ల ద్వారా దిగువకు పారుతున్న నీరు

సహజ వనరులను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి

పీయూ వీసీ శ్రీనివాస్


సెమినార్‌లో వీసీని సన్మానిస్తున్న మధుసూదన్‌రెడ్డి తదితరులు

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: సహజ వనరులను తరువాతి తరాలకు అందించాలని పీయూ వీసీ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు పీయూలో బోటనీ, ఎన్విరాన్‌మెంటల్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో 'సస్టేనబుల్ డవలప్‌మెంట్ గోల్స్' అంశంపై ఏర్పాటు చేసిన సెమినార్‌లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. అభివృద్ధి జరగాలంటే సహజ వనరుల వినియోగం పూర్తిస్థాయిలో జరగాలని, వాటి ద్వారా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. వాటితోపాటు పర్యావరణ పరిరక్షణతోపాటు సుస్థిరమైన అభివృద్ధి జరగాలని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతిఒక్కరూ కనీసం 10 మొక్కలను నాటాలని, వాటిని కాపాడే బాధ్యతను కూడా తీసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ రమేశ్‌బాబు, ఓయూ ప్రొఫెసర్ పురుషోత్తంరెడ్డి, పీజీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మధుసూదన్ రెడ్డి, అర్జున్‌కుమార్, గాలెన్న, బృందాదేవి, రాణెమ్మ, వేణు, శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

పాలమూరులో ఎరువుల కొరత నివారించాలి



స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: ఉమ్మడి పాలమూరులో యూరియా కొరత నివారించాలని టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి, పాలమూరు పునర్నిర్మాణ అధ్యక్షుడు హర్షవర్ధన్‌రెడ్డి శుక్రవారం రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావుకు వినతిపత్రం అందజేశారు. యూరియా కొరతతో రైతులు అల్లాడిపోతున్నారన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఈసారి మే, జూన్ నెలల్లో విరివిగా భారీ వర్షాలు కురవడం వల్ల దాదాపు ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా 2.5 లక్షల ఎకరాల్లో వరి, మొక్కజొన్న పంటలు ఎక్కువ మోతాదులో వేశారని పేర్కొన్నారు. విస్తీర్ణంలో పెద్దదైన ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ కంటే ఇతర జిల్లాలు వరంగల్, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, మెదక్, నల్లగొండ జిల్లాలకు ఎక్కువ టన్నుల యూరియా వెళ్లిందన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లా రైతుల కష్టాలను గుర్తించి వెంటనే ప్రత్యేకంగా యూరియా కేటాయించి అందించాలని వినతిలో కోరారు.

బాలుడి శ్వాసనాళంలో సీతాఫలం గింజ

చికిత్స చేసి తొలగించిన వైద్యులు

పాలమూరు: సీతాఫలం గింజ శ్వాసనాళంలో ఇరుక్కుపోయిన బాలుడి ప్రాణాలు కాపాడింది ఎస్‌వీఎస్ వైద్య బృందం. పూర్తి వివరాలు.. తిమ్మాజిపేట మండలం ఆవంచకు చెందిన రవీందర్‌రెడ్డి, నిర్మల మూడేళ్ల కుమారుడు హర్షవర్ధన్ శుక్రవారం సీతాఫలం తింటున్న క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు గింజ గొంతులోకి జారిపోవడంతో శ్వాస తీసుకోవడానికి అవస్థలు పడ్డారు. వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు ఎస్‌వీఎస్ ఆస్పత్రికి తరలించడంతో చిన్న పిల్లల విభాగం హెచ్‌ఓడీ డాక్టర్ శైలజ, ప్రొఫెసర్ సోరేస్ సిటీస్కాన్ చేసి శ్వాసనాళంలో సీతాఫలం గింజ ఇరుక్కుపోయి ఊపిరితిత్తులు మూసుకుపోయినట్లు గుర్తించారు. ఈ క్రమంలో ఊపిరితిత్తుల వైద్య నిపుణుడు తుమ్మూరు వెంకటేశ్వరరెడ్డి అత్యాధునిక పద్ధతి రిజిడ్ బ్రాంకోస్కోపీ ద్వారా శ్వాసనాళం నుంచి సీతాఫలం గింజ వెలికి తీశారు. క్లిష్టమైన చికిత్సను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన వైద్య బృందానికి బాలుడి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. చికిత్సలో వైద్య నిపుణులు శరత్‌చంద్ర, రాజశేఖర్, సుమ్మయ్య, ఐశ్వర్య, నమ్రత, స్వాతి, కమల్, వీణామేరి, సౌమ్య, చైతన్య పాల్గొన్నారు.


సర్జరీ చేసిన వైద్య బృందం

ఫుట్‌బాల్ పోటీలకు వర్షం అడ్డంకి

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: జిల్లా కేంద్రంలో రాష్ట్ర స్థాయి సీనియర్ పురుషుల ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్‌కు శుక్రవారం వర్షం అడ్డంకిగా మారింది. ఉదయం నుంచి ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షం పడడంతో మ్యాచ్‌లు నిర్వహించడానికి వీలులేకుండా పోయింది. పోటీలు జరిగే మెయిన్ స్టేడియం అంతా వర్షపు నీళ్లతో నిండి ఉండడంతో మ్యాచ్‌లు జరగలేదు. టోర్నీ మొదటి రోజు ఆరు మ్యాచ్‌లు నిర్వహించారు. నేడు(శనివారం) మ్యాచ్‌లు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

జలపాతం.. కనువిందు



నల్లమలలో రెండు రోజులుగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. శ్రీశైల ఉత్తర ముఖద్వారమైన ఉమామహేశ్వర క్షేత్రంలో వర్షానికి పాపనాశిని గుండం కొండపై నుంచి జాలువారుతున్న జలపాతం కనువిందు చేస్తోంది. అక్కడ ప్రకృతి రమణీయత సంతరించుకోవడంతో శుక్రవారం పర్యాటకులు అధిక సంఖ్యలో చేరుకొని సందడి చేశారు. యువత కేరింతలు కొడుతూ జలపాతం చిత్రాలను తమ సెల్‌ఫోన్‌లో బంధించారు. కాగా, కొండచరియలు విరిగిపడే అవకాశం ఉండటంతో పర్యాటకులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆలయ సిబ్బంది సూచించారు.

– అచ్చంపేట రూరల్

అంతర్‌రాష్ట్ర దొంగల అరెస్టు

ఐదు ద్విచక్రవాహనాలు స్వాధీనం


బైకుల దొంగలను చూపిస్తున్న డీఎస్పీ లింగయ్య

మక్తల్: అంతర్ రాష్ట్ర దొంగలను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు నారాయణపట డీఎస్పీ లింగయ్య తెలిపారు. శుక్రవారం మక్తల్‌లో పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. మక్తల్‌కు చెందిన రహ్మాన్ ఇటీవల పట్టణంలో ఇంటి ఎదుట పార్కు చేసిన బైక్‌ను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు అపహరించారని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేశారన్నారు. పోలీసులకు ప్రత్యే టీంను ఏర్పాటు చేసి పూర్తి స్థాయిల్లో దర్యాప్తు జరపగా.. కర్ణాటకకు చెందిన దుర్గప్ప, యల్లప్ప ముఠాగా ఏర్పడి ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో దొంగతనాలు చేస్తున్నారు. బైకులను చోరీ చేసి రాయిచూర్‌లో బైక్ మెకానిక్‌గా ఉన్న శంషోద్దీన్‌కు అప్పగించగా ఆయన వీటిని అమ్మేవాడు. దర్యాప్తులో ఈ విషయాలు వెల్లడికావడంతో శుక్రవారం నిందితులను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించడంతో పాటు ఐదు బైకులను స్వాధీనం చేసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. దొంగలను పట్టుకోవడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన సిబ్బంది అశోక్, నరేష్, శ్రీకాంత్‌ను డీఎస్పీ అభినందించారు. కార్యక్రమంలో సీఐ రాంలాల్, ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి, ఏఎస్‌ఐ శంకరయ్య, ఆచారి, అరుణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిపుత్రులకు ఆరోగ్య రక్ష


మన్ననూర్ పీహెచ్‌సీ ఆధ్వర్యంలో కొమ్మెన్‌పెంటలో నిర్వహించిన వైద్యశిబిరం

- పీఎం జన్‌మన్, స్వస్థ్‌నారీ పరివార్‌తో వైద్యసేవలు
- నెలలో రెండుమూడుసార్లు శిబిరాల నిర్వహణ
- చెంచుల ఆరోగ్యాలకు భరోసా కల్పిస్తున్న వైనం

మన్ననూర్: నల్లమల అటవీ లోతట్టు ప్రాంతంలోని అడవి బిడ్డల కోసం తరచుగా ఏర్పాటు చేస్తున్న వైద్య శిబిరాలు ఆరోగ్య రక్షగా నిలుస్తున్నాయి. అటవీ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో అనుకూలించని వాతావరణంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ఆదివాసి చెంచులు తరచుగా అనేక వ్యాధులభారిన పడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా ప్రవేశపెట్టిన పీఎం జన్‌మన్, స్వస్థ్‌నారీ పరివార్ అభియాన్‌తోపాటు అమ్రాబాద్ మండలంలోని మన్ననూర్, పదర, వటవర్లపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఆయుష్, సంచార వైద్య శిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో అప్పాపూర్, భౌరాపూర్, మల్లాపూర్, కొమ్మెన్‌పెంట తదితర 11లోతట్టు ప్రాంత చెంచు పెంటలు ఉన్నాయి. ఆయా చెంచు పెంటల్లో నెలలో రెండు మూడుసార్లు వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ చెంచుల ఆరోగ్యాలకు భరోసా కల్పిస్తున్నారు. కొన్ని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 108, 102, ఆర్‌వీఎం వంటి అంబులెన్స్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉంటూ సేవలందిస్తున్నాయి.

అందుబాటులో ఉంచాలి



చెంచు పెంటల్లోని చెంచులకు ప్రతినిత్యం ఆరోగ్య సేవలు అందుబాటులో ఉండే విధంగా అప్పాపూర్‌లో ఆరోగ్య కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలి. వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసినప్పుడే రోగాలు రావాలని లేదు. ఉపాధి కోసం తరచుగా అడవిలోకి వెళ్లినప్పుడు అనారోగ్యం భారిన పడే ప్రమాదం ఉన్నందున్న అప్పాపూర్‌లో కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తే అందరికీ మంచిగా ఉంటుంది.

– నడిపి లింగయ్య, భౌరాపూర్ పెంట

అందుబాటులోనే ఉంటున్నాం

కొంతకాలంగా పీహెచ్‌సీలో 24 గంటలు రోగులకు అందుబాటులో ఉంటూ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం. అదేవిధంగా పరిస్థితులను బట్టి, ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల ప్రకారం తరచుగా చెంచుపెంటల్లో వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తూ వైద్యం అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం. పరిస్థితులను బట్టి మరిన్ని సేవలు అందించేందుకు కృషిచేస్తాం.

– సుధాకర్, వైద్యాధికారి, మన్ననూర్ పీహెచ్‌సీ

వ్యాధుల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు

ఆయా చెంచు పెంటలు, గూడాలలోని ప్రజలకు సీజన్‌కు సంబంధించిన ఎలాంటి అంటువ్యాధులు ప్రభలకుండా ఎప్పటికప్పుడు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. ముఖ్యంగా ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి వ్యాధుల నివారణకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. అదేక్రమంలో మన్ననూర్, అమ్రాబాద్, పదర, వటువర్లపల్లి ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచే విధంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం.

– రవికుమార్, డీఎండీహెచ్ఓ, నాగర్‌కర్నూల్

అథ్లెటిక్స్‌లో మెరిసిన గిరిజన తేజం

జాతీయ స్థాయిలో కాంస్య, రజత పతకాలు


పతకాలు అందుకుంటున్న స్వప్న

తిమ్మాజిపేట: మండలంలోని పుల్లగిరి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని కొడావత్‌తండాకు చెందిన స్వప్న జాతీయ స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీల్లో కాంస్య, రజత పతకాలు సాధించి అందరి మన్ననలు అందుకుంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని గుంటూరులో ఈ నెల 24, 25 తేదీల్లో రెండు రోజుల పాటు 36వ సౌత్ జోన్ జూనియర్ అథ్లెటిక్స్ జాతీయ స్థాయి పోటీలు నిర్వహించారు. మొదటి రోజు జరిగిన 1,500 మీటర్ల పరుగు పందెంలో స్వప్న కాంస్య పతకం సాధించగా.. రెండో రోజు జరిగిన 3 వేల మీటర్ల ట్రిపుల్ చేజింగ్‌లో రజత పతకం సాధించింది. స్వప్న మారుమూల గిరిజన తండాలో జన్మించి జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటడంపై కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు వెంకట్రామ్ రెడ్డి, ఎస్టీ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు రాఘవేందర్ హర్షం చేశారు. స్వప్న విషయం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజేష్‌రెడ్డి సహకారంతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకవెళ్లి క్రీడాశిక్షణ ఇప్పించేలా కృషి చేస్తామన్నారు.



● కేరెంటింగ్

మాటే... బాట

జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సంఘటనల గురించి తల్లిదండ్రులు తరచూ పిల్లలతో మాట్లాడుతూ ఉండాలి. మన మాటలతోనే వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలి. ఆ మాటలు ఎలా ఉండాలంటే...

అంతర్గత సౌందర్యమే అసలైన అందం

పిల్లలు టీనేజ్ లేదా యుక్తవయసుకు వచ్చినపుడు వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పాళ్లు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అన్ని విషయాల్లో ఇతరులతో పోల్చుకుని వారి కన్నా తాము తక్కువని ఫీలవుతుంటారు. శరీరం రంగు విషయంలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఆ వయసులో వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించడం కొంత కష్టం అయినప్పటికీ అందం తాత్కాలికమని, అసలు అందం అంటే తెలుపు, నలుపు రంగులకు సంబంధించిన విషయం కాదని చెప్పాలి. అలాగే ఎత్తు, బరువు, ఆకృతి అందచందాలకు గుణగుణాలకు కొలమానం కాదని, అంతర్గత సౌందర్యం మాత్రమే అసలైన అందమని వారికి విడమరచి చెప్పాలి. మన ప్రతిభను ప్రపంచానికి చూపేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయని వారికి తెలియజెప్పాలి.

మీ కలలకు మేం రంగులద్దుతాం!

కలలు కనడం ఏమీ చెడ్డ విషయం కాదు. అయితే అవి ఆచరణసాధ్యం కానివి...పరిమితికి మించినవి కావడం మాత్రం కష్టంగా అనిపించే విషయం. పిల్లలు తాము ఎలా ఉండాలి? ఎవరిలా ఉండాలి... అనే విషయం గురించి తరచూ ఆలోచిస్తుంటారు. కొందరు పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల్లా ఉండాలని కోరుకుంటారు. మరికొందరు అంతకంటే మిన్నగా బతకాలని, ఉద్యోగ, వ్యాపార రీత్యా ఇంకా ఉన్నతస్థాయిలో ఉండాలని కోరుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఇలాగే ఉండాలని శాసించకూడదు. వారి ఆలోచనలను తెలుసుకుని, కలలను సాకారం చేసుకోవడంలో తోడ్పడాలి. తమను తాము తీర్చిదిద్దుకునేందుకు అవసరమైన సలహాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఒకవేళ వారికి ఈ విషయంలో స్పష్టత లేకపోతే నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహకరించాలి.

ఎలాంటి స్నేహాన్ని ఎంచుకోవాలంటే..?

మిత్రలాభం, సావాస దోషం ఈ రెండూ స్నేహం వల్ల కలిగే లాభ నష్టాలను సూచించే పదాలు. ఎందుకంటే స్నేహం పిల్లలను అమితంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకేవ్యక్తితో సావాసం చేయడం అన్నివేళలా అంత మంచిది కాదు. పెరుగుతున్న కొద్దీ స్నేహాలు కొంత క్లిష్టంగా మారుతుంటాయి. అందుకే తోటివారినెవరినీ విడదీసి చూసి ఎంపిక చేసుకునే బదులు అందరితో కలివిడిగా ఉండటం నేర్పాలి.. మంచి స్నేహితులు ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని తక్కువగా చూడరు. అగౌరవపరచరు. మీ స్నేహాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.. విశ్వాసపాత్రులుగా ఉంటారని వారికి వివరించి చెప్పాలి.

ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన వారు చూసిన, దగ్గరగా మసలిన వ్యక్తులు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాల్యంలో పరిసరాలు, మనుషుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలు తరచూ అనేక ఆలోచనలు, సందేహాలతో సతమతమవుతుంటారు. ఇవి ఒకదాన్ని ఒకటి డామినేట్ చేస్తుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలను తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి.

పోల్చిచూడవద్దు

కోరికలు, అవసరాలకు అంతనేది ఉండదు. మన దగ్గర ఉన్నదాంట్లో తృప్తి పడటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు సదా కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. అంతే తప్ప తోటివారితో పోల్చుకుని వారి వద్ద ఉన్నవి, అనుభవిస్తున్నవి మన దగ్గర లేవని బాధపడకూడదని చెబుతుండాలి.

ప్రవర్తనా లోపాలు ఉండరాదు

కొంతమంది పిల్లలు తోటి విద్యార్థులను బెదిరిస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులను చిన్నచూపు చూస్తూ అవమానిస్తుంటారు. ఈ ప్రవర్తనను మొగ్గలోనే తుంచి వేయాలి. లేకపోతే మనం అమ్మానాన్నలుగా విఫలం అయినట్లే లెక్క. ఇతరులను బెదిరించడం, ఎగతాళి చేయడం తప్పని, పైగా అది ఇతరులకే కాదు, వారికి కూడా ఎంతో హాని కలిగించే విషయం కూడానని చెప్పాలి. అందుకే ఇంటిని, బడిని పిల్లలకు సురక్షితమైన ప్రదేశాలుగా ఉంచటం అత్యవసరం.

ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవించాలి

దేవుడు మానవుల ఆత్మల్లో కొలువై ఉంటాడని, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడం, ఇతరులను గౌరవించడం నిజమైన దైవారాధన అని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ తరచూ బోధించేవారు. ఇలాంటి మహనీయుల ఆదర్శ వాక్యాలను పిల్లల మనసులో నాటుకునేలా తల్లిదండ్రులు పదే పదే చెబుతుండాలి.స్థాయీ భేదాలు, లైంగిక తారతమ్యాలు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ సమానంగా గౌరవించాలని చెప్పాలి. ఎవరూ తక్కువ కాదని, స్త్రీలు లైంగిక వస్తువులు కాదు... పురుషులంటే వారిని హింసించే వేటగాళ్లు కాదు... ఎవరూ ఎవరికీ సేవకులు లేదా బానిసలు కాదని చెప్పాలి.

సంతోషమే ఏకైక మార్గం

మనస్సును ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంచుకోవాలి. ఎవరైనా సంతోషంగా ఉండాలంటే మీ ముందున్న ఏకైక మార్గం మీ తోటివారిని సంతోషంగా ఉంచడమేనని తెలియజెప్పాలి.

అభిరుచులూ ముఖ్యమే!

చదువుకు అడ్డం అంటూ పిల్లలను క్రీడలు, లలిత కళలు లేదా ఇతర అభిరుచులకు దూరం చేయకూడదు. ఇవేమీ లేకుండా కేవలం చదువు ఒక్కటే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి, మరే అభిరుచులూ ఉండకూడదంటే అది వారిని తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురిచేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి

మంచితనమే మిన్న

ఏమి జరుగుతుందో అది జరుగుతుంది. మనం ఏం చేస్తే అదే మనకు తిరిగొస్తుంది. అది మంచయినా... చెడయినా... అందుకే ఎప్పుడూ తోటి వారితో సామరస్యంతో, మంచితనంతో ఉండాలని పిల్లలకు నేర్పించాలి.

లైఫ్@360



● అయ్యంగార్ యోగ

మల్లిక ఫిట్‌నెస్ మంత్ర

48 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా చక్కటి సౌష్ఠవంతో యువ నటీమణులతో పోటీపడుతున్న బాలీవుడ్ నటి మల్లికా షెరావత్. ఆమె తనను ఫిట్‌గా ఉంచే అయ్యంగార్ యోగా సాధన గురించి ఇటీవల ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్ చేసింది.

వేగంగా బరువు తగ్గాలని, తొందరగా ఫిట్‌నెస్ పెంచుకోవాలని ఇంచుమించు అందరూ అనుకుంటారు. అయితే అలాంటి క్విక్-ఫిక్స్ డైట్‌లు, ట్రెండింగ్ వర్కౌట్‌లు, సోషల్ మీడియా ట్రిక్స్ మూలంగా వచ్చిన ఫిట్‌నెస్ అంతే తొందరగా కరిగిపోతుందని తెలుసుకోలేక చాలామంది స్థిరమైన ఫిట్‌నెస్ మార్గాన్ని గాలికి వదిలేస్తుంటారు.

నా ఫిట్‌నెస్ ఫిలాసఫీ

''నా ఆరోగ్యానికి, ఫిట్‌నెస్‌కు యోగా చేయడమే కారణం. అంతేగానీ ఫ్యాషన్ డైట్‌లు లేదా క్రాష్ ప్రోగ్రామ్‌లు కాదు' అని మల్లిక ఇన్‌స్టా సాక్షిగా తేల్చి చెప్పింది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న తపన.. క్రమశిక్షణ, స్థిరత్వం తన అతి పెద్ద సాధనాలని నొక్కి చెప్పింది. ట్రెండీ ఫిట్‌నెస్ హ్యాక్‌లను ఆమోదించే చాలా మంది సెలబ్రిటీల మాదిరిగా కాకుండా, మల్లికా దీర్ఘకాలిక అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం వైపే మొగ్గ చూపుతుంది. అందుకే అయ్యంగార్ యోగాను తన దినచర్యలో భాగంగా మార్చుకుంది.

ఫిట్‌నెస్‌ను తాను తాత్కాలికంగా తీసుకోలేదని, దానిని తన జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకున్నానని చెబుతూనే, అయ్యంగార్ యోగా వల్ల తన శరీరాన్ని షేప్ కోల్పోకుండా ఉంచుకోవడమే కాకుండా, తన బిజీ జీవితంలో సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ముఖ్య విషయాల మీద దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడిందని ఆమె ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకుంది.

ఏమిటీ అయ్యంగార్ యోగా?

అయ్యంగార్ యోగకూ పతంజలి ఋషి యోగ సూత్రాలకూ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అష్టాంగ యోగా ఎనిమిది అంశాలను ఆచరణాత్మక వ్యవస్థలో మిళితం చేస్తుంది. అధికారిక అయ్యంగార్ యోగా వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, దాని క్రమం, ఆధారాల ఉపయోగం, భద్రతపై ప్రాధాన్యత దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత విస్తృతంగా అభ్యసించే యోగా రూపాలలో ఒకటిగా మార్చాయి.

అయ్యంగార్ యోగాలో కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే పట్టీలు, బోల్‌స్టర్లు, బ్లాక్స్, తాళ్లు వంటి ఆధారాలను ఉపయోగించడం. ఈ సాధనాలు ప్రారంభకులకు అధునాతన అభ్యాసకులకు సరైన భంగిమను సాధించడంలో సహాయపడతాయి. అదే సమయంలో గాయం ప్రమాదాలను తగ్గిస్తాయి. ఇది అభ్యాసాన్ని అత్యంత సమగ్రంగా చేస్తుంది. అన్ని వయసుల వారికి, ఫిట్‌నెస్ స్థాయులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మెదడుకు చురుకైన ఆహారం



రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, మంచి కొవ్వు, మరిన్ని... దశాబ్దాలుగా, మెడిటేరియన్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల మెదడు వృద్ధాప్యాన్ని వాయిదా వేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్రీన్ టీ: ఇది మీ న్యూరాన్లకు శక్తినిస్తుంది: గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి వాపులను, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కావలసిన శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇవి న్యూరోడీజనరేషన్‌కు కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

మెదడు పనితీరును పెంచే మొక్క మన్కై

దీనిని 'డక్ వీడ్' అని కూడా పిలుస్తారు, మన్కై అనేది పాలీఫెనాల్స్, బీ12, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లతో నిండిన ఒక చిన్న వాటర్ ప్లాంట్. ఇది మెదడు వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్న కీలక ప్రోటీన్‌లను నియంత్రించడంలో సహాయ పడుతుంది.

చెడును తొలగిస్తుంది, మంచిని జోడిస్తుంది

గ్రీన్-మెడ్ ప్రణాళిక ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలపై మాత్రమే కాదు, ఇది రెడ్ మీట్, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను కూడా తగ్గిస్తుంది, రెండూ వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే...

పుష్కలంగా పండ్లు, కూరగాయలు, బ్రెడ్ ఇతర ధాన్యాలు, బంగాళదుంపలు, బీన్స్, గింజలు, ఆలివ్ నూనెనే ఎక్కువగా వాడతారు. పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, చేపలు వంటివి మెడిటరేనియన్ డైట్ లో మితంగా తీసుకుంటారు. ఈ ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కంటే చేపలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలనే ఎక్కువగా తింటారు.



వ్యాపించకుండానే వాష్ చేసేద్దాం

అంటువ్యాధులతోపాటు రకరకాల సీజనల్ వ్యాధుల వ్యాప్తిని, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అతి తేలికైన, అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి 'హ్యాండ్‌వాష్'. అవును, నిజమే. చేతుల పరిశుభ్రత వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు. శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు గణనీయంగా తగ్గుతాయని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, ముఖ్యంగా టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత, తినడానికి ముందు, చర్మంపై ఉన్న చాలా సూక్ష్మజీవులను సమర్థంగా తొలగించగలదు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో, వర్షంలో తడిసినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వల్ల వ్యాధుల వ్యాప్తి గణనీయంగా తగ్గుతున్నట్లు అధ్యయనంలో రుజువైంది.

సాక్షి సినిమా

మా ప్రపంచం వేరు



● ఆయుష్మాన్, రష్మిక

ఆయుష్మాన్ ఖురానా, రష్మికా మందన్నా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన హారర్ మిస్టరీ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం 'థామా'. మడాక్ హారర్ కామెడీ యూనివర్స్‌లో భాగంగా రూపొందిన ఈ చిత్రానికి 'ముంజ్యా' ఫేమ్ ఆదిత్య సర్పోత్దార్ దర్శకత్వం వహించారు. దినేష్ విజన్, అమర్ కౌశిక్ నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో అలోక్ పాత్రలో ఆయుష్మాన్ ఖురానా, తడ్కా పాత్రలో రష్మికా మందన్నా నటించారు. ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ శుక్రవారం ముంబైలో జరిగింది. శ్రద్ధా కపూర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ట్రైలర్‌ని లాంచ్ చేశారు. ''ఏ... నాటకాలు ఆపు... నీకేం కాలేదు, నా కొడుకు సైతాన్... సైతాన్, నేను నీతో ఉండలేను... మా ప్రపంచం వేరు'' అని అర్థం వచ్చే డైలాగ్స్ ఈ హిందీ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. దీపావళి పండగ సందర్భంగా 'థామా' సినిమాను అక్టోబరు 21న రిలీజ్ చేయనున్నట్లుగా అధికారికంగా వెల్లడించారు.

వినోదాల విందు



● నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి

నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్ సినిమా 'అనగనగా ఒక రాజు'. మారి దర్శకత్వంలో శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పణలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా వచ్చే సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 14న విడుదల కానుంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా కొత్త ప్రోమో వీడియోను టీజర్‌లా రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఓ ఆభరణాల ప్రకటనకు స్పూఫ్‌గా ఈ ప్రోమోను చేశారు. ''తనదైన కామెడీ టైమింగ్‌తో 'అనగనగా ఒక రాజు' సినిమాలో ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు నవీన్ పొలిశెట్టి. ఈ సంక్రాంతికి ప్రేక్షకులకు వినోదాల విందుని హామీ ఇస్తున్నాం'' అని చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది.

చార్మినార్‌లో సందడి



● లక్ష్య, అనన్యా పాండే

స్టార్ట్ కెమెరా... టేక్ అన్నారు డైరెక్టర్ వివేక్ సోని. అంతే... హీరో లక్ష్య బైక్ స్టార్ట్ చేశారు... వెనకాల హీరోయిన్ అనన్యా పాండే కూర్చున్నారు. రయ్‌మంటూ బైక్ ముందుకు సాగింది. సీన్ పూర్తయింది. షాట్ ఓకే అన్నారు వివేక్. ఈ షూటింగ్ జరిగింది ఎక్కడంటే హైదరాబాద్‌లోని చార్మినార్ దగ్గర. ఎరుపు రంగు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో లక్ష్య, అనన్య కలర్‌ఫుల్‌గా కనిపించారు. అక్కడి జనాలు వీరిని గుర్తు పట్టి, చుట్టుముట్టారు. సెల్‌ఫోన్లలో ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. లక్ష్య, అనన్యా పాండే జంటగా నటిస్తున్న కాలేజ్ రొమాంటిక్ మూవీ 'చాంద్ మేరా దిల్' కోసమే ఈ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించారు. ఈ చిత్రంలో ఈ ఇద్దరూ ఇంజినీరింగ్ స్టూడెంట్స్ పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. ఈ చిత్రం షూటింగ్‌ని వారం రోజుల పాటు హైదరాబాద్‌లో ప్లాన్ చేశారు. చార్మినార్ తర్వాత మరో పాపులర్ ప్లేస్‌లో కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తారట. ఈ చిత్రం ఈ ఏడాదే రిలీజ్ కానుంది.



● చార్మినార్ దగ్గర...



● ప్రభాస్



● మహేశ్‌బాబు



● ఎన్టీఆర్



● రామ్‌చరణ్



● నాని

మిషన్ మేకోవర్

కథ డిమాండ్ మేరకు సినిమా సినిమాకు కొత్త లుక్స్‌లోకి మారిపోతుంటారు హీరోలు. కథల్లోని హీరో క్యారెక్టరైజేషన్‌కు తగ్గట్లుగా గెటప్ మార్చేస్తుంటారు. ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం కొందరు హీరోలు ఒక 'మిషన్' మీద ఉన్నారు. ఆ మిషన్ ఏంటంటే 'మేకోవర్'. ఈ 'మిషన్ మేకోవర్' విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

రాముడి పాత్రలో..?

సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై లాంగ్ హెయిర్, గడ్డెంతో మహేశ్‌బాబు కనిపించి చాలా సంవత్సరాలైంది. ఇప్పుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో చేస్తున్న 'ఎస్ఎస్ఎమ్‌బీ29' (వర్కింగ్ టైటిల్) సినిమా కోసం మహేశ్ బాబు పూర్తిగా మేకోవర్ అయ్యారు. హెయిర్, గడ్డం పెంచారు. అలాగే వర్కౌట్స్‌తో ఫిజికల్‌గా కూడా ధృడంగా తయారయ్యారు. కాగా ఈ కథకు మైథలాజికల్ టచ్ కూడా ఉందని, ఈ చిత్రంలో రాముడి పాత్రలో మహేశ్‌బాబు కనిపిస్తారనే టాక్ కూడా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ఈ వార్త నిజం అయితే 'ఎస్ఎస్ఎమ్ బీ29'లో మహేశ్ బాబును ప్రేక్షకులు పలు రకాల లుక్స్‌లో చూసే అవకాశం ఉంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈ ఏడాది నవంబరులో ఈ సినిమా అప్‌డేట్‌ను ఇస్తామని రాజమౌళి చెప్పారు. నవంబరులో ఈ సినిమా టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్‌ను రిలీజ్ చేస్తారని భోగట్టా. దాదాపు రూ. 1000 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా 2027 మార్చిలో విడుదల కానుందనే ప్రచారం సాగుతోంది.

పోలీస్ ట్రైనింగ్

ప్రభాస్ ప్రస్తుతం 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలోని 'స్పిరిట్' సినిమా షూటింగ్‌లో పాల్గొంటారు ప్రభాస్. ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ పోలీసాఫీసర్ పాత్రలో నటించనున్నారు. ఈ హీరో పోలీస్‌గా కనిపించనున్న తొలి చిత్రం ఇదే. దీంతో 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' చిత్రాల షూటింగ్ పూర్తికాగానే, 'స్పిరిట్'లో పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ లుక్ కోసం ప్రభాస్ మేకోవర్ కావాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం ఆయన ఇంటెన్స్ ట్రైనింగ్ తీసుకోనున్నారట. ఈ చిత్రంలో 'యానిమల్' ఫేమ్ త్రిప్తి దిమ్రి హీరోయిన్‌గా నటించనున్నారు. ఇండియాలోని ప్రముఖ లోకేషన్స్‌తో పాటు మెక్సికో, యూకే వంటి విదేశీ లొకేషన్స్‌లోనూ 'స్పిరిట్' చిత్రీకరణ జరగనుంది. టీ సిరీస్ ఫిలింస్, భద్రకాళి ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై భూషణ్ కుమార్, ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు.

బరువు తగ్గాలని...

ఎన్టీఆర్ హెవీ వర్కౌట్స్ చేస్తున్న ఓ వీడియో ఇటీవల వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ హీరో ఈ రేంజ్‌లో కష్టపడుతున్నది 'డ్రాగన్' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) సినిమా కోసమే. ఎన్టీఆర్ హీరోగా ప్రశాంత్ నీల్ డైరెక్షన్‌లో 'డ్రాగన్' సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఎన్టీఆర్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉంటాయని తెలిసింది. ఆల్రెడీ సినిమా షూటింగ్ కొంత భాగం పూర్తయింది. అయితే కథ రీత్యా ఈ సినిమాలో ఎన్టీఆర్ ఓ డిఫరెంట్ లుక్‌లో కనిపిస్తారట. ఈ లుక్ కోసమే ఎన్టీఆర్ మేకోవర్ అవుతున్నారని తెలిసింది. ఈ లుక్ కోసం బరువు తగ్గే మిషన్ మీద ఉన్నారు. ఇక ఇటీవల ఓ యాడ్ షూటింగ్‌లో భాగంగా ఎన్టీఆర్ స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. వైద్యులు ఆయనకు రెండు వారాల పాటు విశ్రాంతి సూచించారు. దీంతో ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ రెస్ట్ మోడ్‌లో ఉన్నారు. కోలుకున్న తర్వాత తిరిగి ఆయన 'డ్రాగన్' సినిమా షూటింగ్‌లో జాయిన్ అవుతారు. ఈ చిత్రం తదుపరి షెడ్యూల్ విదేశాల్లో ప్రారంభం కానుందని తెలిసింది. రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మలయాళ నటుడు టొవినో థామస్ విలన్ రోల్ చేస్తున్నారనే ప్రచారం సాగుతోంది. కల్యాణ్ రామ్, కె. హరికృష్ణ, నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న 'డ్రాగన్' సినిమా వచ్చే ఏడాది జూన్ 25న విడుదల కానుంది.

ద్విపాత్రాభినయం?

'పెద్ది' సినిమా కోసం బరువు పెరిగారు రామ్‌చరణ్. సరైన వర్కౌట్స్, డైట్‌తో పూర్తిగా కొత్తగా మేకోవర్ అయ్యారు. రామ్‌చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న పీరియాడికల్ మల్టీస్పోర్ట్స్ డ్రామా 'పెద్ది'. ఈ సినిమాలో రామ్‌చరణ్ రెండు డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారని తెలిసింది. ఆల్రెడీ ఈ సినిమా నుంచి రామ్‌చరణ్ ఫస్ట్ లుక్ విడుదలైంది. కానీ ఈ లుక్ కాకుండా మరో లుక్‌లో కూడా రామ్‌చరణ్ కనిపిస్తారు. ఈ రెండో లుక్ కోసమే ఈ హీరో బరువు పెరిగారని తెలిసింది. ఇలా 'పెద్ది'లో రెండు లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారనే టాక్ తెర పైకి రావడంతో ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారనే ప్రచారం కూడా సాగుతోంది. అలాగే ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ వేరియేషన్స్ ఉంటాయని, ఇందులో భాగంగానే డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపిస్తారనే ఊహాగానాలూ ఉన్నాయి. త్వరలో ఈ విషయాలపై ఓ క్లారిటీ వస్తుంది. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో సుకుమార్ రైటింగ్స్, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకాలపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం 2026 మార్చి 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జగపతిబాబు, శివరాజ్‌కుమార్, దివ్యేందు శర్మ ఇతర ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

డిఫరెంట్ జడల్

'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచం కోసం పూర్తిగా మారిపోయారు హీరో నాని. 'దసరా' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ మూవీ తర్వాత హీరో నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్'. ఈ సినిమాలో జడల్ అనే డిఫరెంట్ క్యారెక్టర్‌లో నటిస్తున్నారు నాని. ఈ జడల్ పాత్ర కోసం నాని ప్రత్యేకంగా మేకోవర్ అయ్యారు. ఇంటెన్స్ అండ్ హెవీ వర్కౌట్స్‌తో బరువు పెరిగారు. ఇక ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో మోహన్‌బాబు, 'కిల్' ఫేమ్ రాఘవ్ జుయల్ నెగటివ్ రోల్స్ చేస్తున్నారు. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా 2026 మార్చి 26న విడుదల కానుంది.

ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం లుక్స్, గెటప్స్ మార్చుకున్న, మార్చుకుంటున్న హీరోలు మరికొంతమంది ఉన్నారు.

– ముసిమి శివాంజనేయులు